



多様な食品を食べることが健康長寿の秘訣

# いろいろ食べてフレイル予防！

フレイルとは…  
加齢とともに筋力や心身の活力が低下し、  
健康障害を起こしやすい状態

下の10食品群から1群で1点。毎日7点以上が目標です。\*

 さかな 干物や加工品、 いか、えび、かにも	 あぶら 炒め物、パンにバター ドレッシングなど	 にく ウインナー、ベーコン などの加工品も	 牛乳・乳製品 チーズ、ヨーグルト などの乳製品も	 やさい 緑黄色野菜を たっぷりと
 海藻 のりやひじきなど 乾物も	 いも ふかして おやつ代わりに	 たまご 炒り卵などで 少量でも	 大豆製品 豆腐や油揚げなども	 くだもの 朝食や、デザートに ドライフルーツも

※東京都健康長寿医療センター研究所 健康長寿新ガイドライン策定委員会より引用

合言葉は

さ	あ	に	ぎ	や	か	に	い	た	だ	く
										
さかな	あぶら	にく	牛乳・乳製品	やさい	海藻	いも	たまご	大豆製品	くだもの	

「さあにぎやかにいただく」は、東京都健康長寿医療センター研究所が開発した食品摂取多様性スコアを構成する10の食品群の頭文字をとったもので、ロコモチャレンジ！推進協議会が考案した合言葉です。